●印は「オート調理」で調理できます

料理集 もくじ

あたため

ゆでもの

焼きもの

揚げもの

煮もの

蒸しもの

炒めもの

ごはんもの

グラタン

ピザ

低温調理〔肉〕

低温調理〔魚、果物〕

スイーツ

パン

ヨーグルト

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉（薄力粉）	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	—	—	120

■加熱時間 約5分 5分を目安にして加熱します。
5～10分 5～10分を目安にして加熱します。
■料理集に使われる単位は、次のとおりです。
容量：1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）
■加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
■料理写真は調理後盛りつけたものです。

あたため

牛乳のあたため

加熱時間の目安（200mL）約1分38秒

牛乳はマグカップやコップに入れて のみもの 3牛乳 で分量をセットしてあたためます。

〔ひとくちメモ〕

● 3牛乳 のコツ ➔P.22

お酒のあたため

加熱時間の目安（1本・180mL）約1分

お酒はコップまたは徳利に入れて のみもの 4お酒 で分量をセットしてあたためます。

〔ひとくちメモ〕

●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。

●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

お酒のコツ

●一度にあたためられる分量は1～4本です。

●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

● 1あたため ではあつくなりすぎます。

●仕上がりがぬるかったときは レンジ600W で様子を見ながら加熱します。

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力600Wの目安時間です。　（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど （発泡スチロールや袋入り）	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	**カップめん(標準量)** レンジ600W 4～5分 **袋入りラーメン** レンジ600W 6～7分
カレー・丼ものの具など （アルミパックのレトルト食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	1あたため
ごはんものなど （真空パック食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき ➔P.22	1あたため

ゆでもの

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安　約2分

材料（4人分）

ほうれん草 …… 200g
糸がつお、しょうゆ …… 各適量

作りかた

❶ ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れます。

❷葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。

❸ デイリー 7葉・果菜 で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添えます。

イタリアンサラダ

加熱時間の目安　約8分

材料（4人分）

さやいんげん …… 200g
じゃがいも …… 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り) …… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
Ⓐ アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
　玉ねぎ(みじん切り) …… ¼個(約50g)
　パセリ(みじん切り) …… 大さじ1
　レモン汁 …… 大さじ1
　こしょう …… 少々
オリーブ油 …… カップ½
レモン(くし形切り) …… 適量

作りかた

❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み デイリー 7葉・果菜 で加熱してざるにとります。

❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みます。デイリー 8根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。

❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。

❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

葉・果菜、根菜のコツ（他の野菜は ➔P.23）

●料理に合わせた下ごしらえを

葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

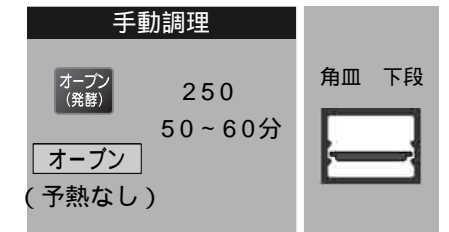
●材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱

皿などは使いません。

焼きもの

焼きいも

材料

さつまいも(1本約250gのもの) … 2～4本

作りかた

さつまいもは角皿に並べて下段に入れ オーブン（2度押し）250℃ 50～60分 焼きます。竹串で刺してみて、通ればできあがりです。

ベークドポテト

材料

じゃがいも(1個約150gのもの) …… 4個

材料・作りかた

じゃがいも(1個約150gのもの)4個を**焼きいも**を参照して焼きます。

加熱時間の目安　約30分

オート調理	
カロリーカット　グリル　21豚肉の野菜ロール	角皿　上段

豚肉の野菜ロール

材料
豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）……300g
かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、山芋などの野菜……約200g
塩、こしょう……各少々

作りかた
❶ 各野菜を５㎝長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げます。
❷ 広げた肉を①のそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふっておきます。
❸ ②の巻き終わりを下にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ［カロリーカット］［21豚肉の野菜ロール］で焼きます。

豚肉と野菜の串焼き

材料（6串分）
豚バラかたまり肉……300g
Ⓐ
- しょうが汁……大さじ１
- にんにくみじん切り……小１かけ
- 酒……大さじ２
- しょうゆ……大さじ２
- はちみつ……大さじ1½

ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、カボチャ、パプリカ（赤、黄）など合わせて……約250g

作りかた
❶ 豚バラかたまり肉を12等分に切り、Ⓐを合わせた中に１～２時間つけ込みます。
❷ ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と①を竹串に刺し、角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、［カロリーカット］［21豚肉の野菜ロール］で焼きます。

肉巻きアスパラ

材料（4人分）
豚バラ肉（12枚）……約300g
アスパラガス…大４本(細いものは8本)
塩、こしょう……各少々
小麦粉(薄力粉)……適量

作りかた
❶アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおきます。
❷１本のアスパラガスに肉３枚くらいを使ってらせん状に巻き、軽く塩、こしょうをします。
❸全体に軽く小麦粉をふっておきます。
❹豚肉の野菜ロール作りかた③を参照して焼きます。

豚肉の野菜ロールのコツ

●分量は
一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●角皿に直接並べて加熱します。

●加熱が足りなかったときは［グリル］で様子を見ながら焼きます。

●角皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。

●加熱後、角皿を取り出すとき
脂や焼き汁が角皿にたまることがあります。傾けないようにして取り出してください。

鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安　約30分

オート調理
カロリーカット　19鶏のハーブ焼き　グリル
角皿　上段

材料
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)……2枚(約500g)
Ⓐ
- 塩、こしょう……各適量
- タイム､ローズマリー､マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品)……各少々

作りかた
❶ 鶏肉は半分に切り、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶします。
❷ ①の皮を上にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ［カロリーカット］［19鶏のハーブ焼き］で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
● 鶏肉は火の通りをよくするために、半分に切ったものを使います。

鶏のハーブ焼きのコツ

●一度に焼ける分量は1～2枚分です。
●角皿のよごれが気になるときは、オーブンシートを敷いてから焼きます。
●加熱が足りなかったときは［グリル］で様子を見ながら加熱します。
●加熱後、角皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁が角皿上に落ち、たまっていることがあります。

スペアリブ

加熱時間の目安　約32分

オート調理
カロリーカット　20スペアリブ　グリル
角皿　上段

材料(4人分)
スペアリブ……約400g(4～5本)
塩、こしょう……各少々
Ⓐ
- トマトケチャップ……小さじ２
- ウスターソース……大さじ１
- 赤ワイン……大さじ３
- しょうゆ……大さじ１
- 豆板醤……小さじ¼
- にんにく(すりおろす)……小⅓片
- 塩……小さじ¼弱
- こしょう、ナツメグ……各少々

ピーマン、ブロッコリーなどの野菜……約150g

作りかた
❶ スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おきます。
❷ ①は骨側を下にして角皿の中央に並べ、まわりに野菜をのせて上段に入れ［カロリーカット］［20スペアリブ］で焼き、野菜と共に盛り合わせます。

スペアリブのコツ

●一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●角皿のよごれが気になるときは、オーブンシートを敷いてから焼きます。
●加熱が足りなかったときは［グリル］で様子をみながら加熱します。

オート調理

カロリーカット　グリル

19鶏のハーブ焼き

角皿　上段

ラムチョップの香草焼き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約25分

材料（4本分）

ラムチョップ(1本60〜80gのもの) ……………… 4本
塩、こしょう ……………… 各少々
Ⓐ ローズマリー(生・みじん切り) ……………… 1〜2本
　タイムまたはパセリ(みじん切り) ……………… 1〜2本
　にんにく(すりおろす) ……… 1片
　オリーブ油 ……………… 大さじ2
セロリ、玉ねぎ、ピーマンなど合わせて ……………… 150g
塩、こしょう、オリーブ油 ……各少々

作りかた

❶ ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
❷ Ⓐ を合わせ、①をつけ込み15〜30分おきます。
❸ 野菜は太めのスティック状に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。
❹ 角皿の中央に②をのせ、まわりに③を並べ、上段に入れ［カロリーカット］［19鶏のハーブ焼き］仕上がり調節［弱］で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 調味料を練りみそ（みそ、酒、砂糖を合わせたもの）に代えると、"和風香草焼き" になります。
- バーベキューソースにつけてから焼くと " バーベキューソース焼き " になります。

ラムチョップのハーブパン粉焼き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約25分

材料（4本分）

ラムチョップ(1本60〜80gのもの) ……………… 4本
塩、こしょう ……………… 各少々
ハーブパン粉
Ⓐ パン粉 ……………… 40g
　ローズマリー（生・あらみじん切り） ……………… 4〜6本
　タイム（生・あらみじん切り） ……………… 4〜6本
　にんにく（すりおろす） ……… 1片
　オリーブ油またはサラダ油 ‥ 大さじ2

作りかた

❶ ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
❷ ①に混ぜ合わせたⒶをのせます。
❸ 角皿の中央に②を並べ、上段に入れ［カロリーカット］［19鶏のハーブ焼き］仕上がり調節［弱］で焼きます。

ハンバーグ

手動調理

オーブン(発酵)　レンジ600W 約2分（下ごしらえ）

オーブン（予熱なし）　250℃　22〜26分

角皿　下段

材料（4個分）

Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)……½個(約100g)
　バター ……………… 15g
Ⓑ 合びき肉 ……………… 300g
　パン粉 ……………… カップ¾
　牛乳 ……………… 大さじ3
　卵(ときほぐす) ……………… 1個
　塩 ……………… 小さじ⅓
　こしょう、ナツメグ …… 各少々
トマトケチャップ、ウスターソース ……………… 各適量

作りかた

❶ 容器にⒶを入れ［レンジ］［600W］［約2分］加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分します。
❷ 手にサラダ油（分量外）をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
❸ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて下段に入れ［オーブン］(2度押し)［250℃］［22〜26分］焼きます。

ウィンナーソーセージのベーコン巻き

手動調理

レンジ(発酵)　600W　2〜3分

レンジ

材料（12個分）

ベーコン（半分に切る）‥6枚(約100g)
ウインナーソーセージ ‥6本(約100g)

作りかた

❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ［レンジ］［600W］［2〜3分］加熱します。

オート調理

グリル　20〜25分

グリル

角皿　上段

さばのごま焼

材料（8個分）

さばの切り身（3枚におろしたものを4つに切る） ……………… 2枚(約300g)
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ2
　酒 ……………… 大さじ1
　砂糖 ……………… 大さじ½
　しょうが（すりおろしたもの） ……………… 小さじ1
白ごま(粗くきざむ) ……………… 適量

作りかた

❶ さばは、合わせたⒶに15分以上つけて下味をつけます。
❷① の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。
❸皮を上にしてオーブンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ［グリル］［20〜25分］焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふります。

〔ひとくちメモ〕
- さばは、あじに代えてもよいでしょう。

あじのみりん風味

材料（8個分）

あじ（3枚におろしたもの） ……………… 8枚(約360g)
つけ汁
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ2
　砂糖 ……………… 大さじ2½
　酒 ……………… 大さじ1
　みりん ……………… カップ¼
白ごま ……………… 適量

作りかた

❶あじは、合わせたⒶに30分以上つけて下味をつけます。
❷ ペーパータオルで汁気をふきとり、皮を上にしてオーブンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ［グリル］［20〜25分］焼き、仕上げにごまをふります

〔ひとくちメモ〕
- あじは、さばに代えてもよいでしょう。

オート調理

グリル　25〜30分

グリル

角皿　上段

塩鮭

材料（4切れ分）

生鮭の切り身（甘塩・1切れ約100gのもの） ……………… 4切れ

作りかた

❶ 生鮭の切り身は、オーブンシートを敷いた角皿に盛り付けたときに、上になる方を上にして中央に寄せて並べます。
❷①を上段に入れ［グリル］［25〜30分］焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 生鮭（1切れ約100gのもの・4切れ）に塩をふってから焼くときも同様にして焼きます。

魚の照り焼き

ぶり・まぐろ・さわら

材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから鮭の塩焼きを参照し［グリル］［20〜25分］焼きます。

ほたて貝ときのこのホイル焼き

手動調理

オーブン(発酵)　210℃　25〜30分

オーブン（予熱なし）

角皿　上段

材料（4個分）

ほたて貝 ……………… 8個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ……………… 4尾
生しいたけ ……………… 4枚
しめじ(小房に分ける) ……… 1パック
えのきだけ(小房に分ける) ……… 1袋
バター ……………… 20g
酒 ……………… 大さじ1½
塩、こしょう、レモン汁 ……… 各少々

作りかた

❶ ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
❸ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。
❹ アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、上段に入れ［オーブン］（2度押し）［210℃］［25〜30分］加熱します。

焼き魚のコツ

●分量は
切り身は2〜4切れ（150〜400g）まで焼けます。

●1切れが80g以下のときは
2切れ以上で焼きます。

●並べかたは
角皿の中央に寄せて並べます。

●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。

●角皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。

揚げもの

鶏のからあげ

加熱時間の目安　約25分

オート調理	角皿　上段
カロリーカット　オーブン グリル　22鶏のからあげ	

材料（12個分）

鶏もも肉（1枚約250gのもの）……… 2枚
Ⓐ
- しょうゆ ……………… 大さじ2
- 酒 ……………………… 大さじ1½
- しょうが（すりおろしたもの）… 小さじ1½
- にんにく（すりおろしたもの）… 小さじ1½
- こしょう ………………… 少々

片栗粉 ……………………… 大さじ1½

作りかた

❶ 鶏肉は１枚を６等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
❷ ①の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
❸ ②は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ カロリーカット 22鶏のからあげ で加熱します。

ヘルシー天ぷら
（きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこん の天ぷら）

加熱時間の目安　約20分

オート調理	角皿　上段
カロリーカット　オーブン グリル　25オーブン天ぷら	

材料（10個分）

きす（開いたもの）………… 4枚（約100g）
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り ……………………… 各2枚（約150g）
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ１強
卵（ときほぐす）……………………… ½個
天かす ……………………………… 約60g

作りかた

❶ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
❷ きす、野菜に小麦粉、卵、①の順につけます。
❸ きすは皮を上にして、それぞれオーブンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ カロリーカット 25オーブン天ぷら で加熱します。

鶏のからあげのコツ

●**分量は**
表示の分量の0.8〜1.3倍量です。
●**汁気は充分にきって**
衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。
●**骨付きの鶏肉は**
仕上がり調節を 強 にします。
●**角皿の汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。
●**加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。

オーブン天ぷらのコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8〜1.3倍量です。
●**加熱が足りなかったときは**
オーブン（２度押し）180℃ で様子を見ながら加熱します。
●**冷めた天ぷらのあたためは**
カロリーカット 25オーブン天ぷら であたためます。
●**油は使わない**
衣は天かすを使います。
●**材料は**
きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
●**材料の大きさ、厚さはそろえて**
大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、５mmくらいの厚さに切ります。

ヒレカツ

加熱時間の目安　約25分

オート調理	角皿　上段
カロリーカット　オーブン グリル　24 ヒレカツ	

材料（12個分）

豚ヒレ肉（かたまり）……………… 300g
塩、こしょう ……………………… 各少々
煎りパン粉（パン粉50g、オリーブ油大さじ１で作る）………………………………… 適量
小麦粉（薄力粉）………………… 大さじ２
卵（ときほぐす）………………………… 1個

作りかた

❶ 豚ヒレ肉は12等分に切り、塩、こしょうをします。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❸ ②をオーブンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れて カロリーカット 24ヒレカツ で加熱します。

ヒレカツのコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8〜1.3倍量です。
●**加熱が足りなかったときは**
オーブン（２度押し）210℃ で様子を見ながら加熱します。
●**冷めたヒレカツのあたためは**
カロリーカット 24ヒレカツ 仕上がり調節 弱 であたためます。

エビフライ

加熱時間の目安　約19分

オート調理	角皿　上段
カロリーカット　オーブン グリル　23エビフライ	

材料（12本分）

大正えび（またはブラックタイガー） ……………………………… 12尾
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ２
卵（ときほぐす）……………………… 1個
塩、こしょう ……………………… 各少々
Ⓐ
- 煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油大さじ１強で作る）………………… 適量
- パセリ（みじん切り）………… 少々

作りかた

❶ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。Ⓐは合わせておきます。
❷ えびに塩・こしょうをし小麦粉、卵、Ⓐの順につけます。
❸ ②をオーブンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れて カロリーカット 23エビフライ で加熱します。

エビフライのコツ

●**一度に作れる分量は**
8〜16尾です。
●**加熱が足りなかったときは**
オーブン（２度押し）210℃ で様子を見ながら加熱します。
●**冷めたエビフライのあたためは**
カロリーカット 23エビフライ 仕上がり調節 弱 であたためます。

白身魚のフライ

作りかた
白身魚の切り身（１切れ約100gのもの・4切れ）を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱します。

煎りパン粉の作りかた

作りかた
フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。